

# Routines quotidiennes

Mémo d'accompagnement de l'affiche A1

## À QUOI ÇA SERT ?

L'affiche Routines structure les **5 phases de chaque journée de navigation** :

- Préparation → Appareillage → Navigation → Avant atterrissage → Après atterrissage

Elle montre **ce que fait le collectif** et **ce que fait chaque rôle** à chaque phase. C'est une vue d'ensemble qui aide l'équipage à anticiper et à se coordonner.

## OÙ L'AFFICHER ?

Dans le carré, visible de toutes :

- Près de la table à cartes
- À côté du tableau d'équipage

## COMMENT L'UTILISER ?

### Au brief matin

Parcourir ensemble les phases prévues pour la journée. Chaque rôle repère ses tâches.

### Pendant la journée

Référence rapide pour vérifier qu'on n'oublie rien à chaque transition de phase.

### En fin de journée

Support pour le débrief : qu'est-ce qu'on a bien fait ? Qu'est-ce qu'on peut améliorer ?

# TABLEAU D'ÉQUIPAGE

Support quotidien pour le brief matin

## À QUOI ÇA SERT ?

Le tableau d'équipage est le **cœur visuel de votre coopération**. Affiché dans le carré, il permet à chacune de :

- Visualiser l'état du groupe chaque matin
- Savoir qui fait quoi aujourd'hui
- Suivre la progression de la semaine

C'est un outil **effaçable** : on le remplit chaque matin au brief, on l'efface le soir ou le lendemain.

## OÙ L'AFFICHER ?

Dans le carré, à un endroit visible par toutes :

- Près de la table à cartes
- Sur une cloison accessible
- À hauteur des yeux

Matériel nécessaire : feutres effaçables (2-3 couleurs)

## UTILISATION AU BRIEF MATIN

### 1. Météo perso (2 min)

Chacune dessine son symbole sur le curseur météo. Pas besoin de justifier – c'est un indicateur visuel rapide.

"Je suis plutôt là aujourd'hui" + petit dessin

Lela mono et lela second soigneur repèrent ainsi qui pourrait avoir besoin d'attention.

### 2. Compétence du jour (1 min)

Chacune met son initiale sur **une compétence** qu'iel veut travailler aujourd'hui :

Compétence	Exemples concrets
 Précision	Noeuds, manœuvres, réglages
 Parole	Oser demander, communiquer clairement
 Écoute	Attention aux autres, aux consignes
 Coopération	Entraide, coordination
 Énergie	Dynamisme, initiative
 Patience	Calme, acceptation du rythme

# MARQUE-PAGE LIVRE DE BORD

Mémo d'accompagnement de l'affiche A3

## À QUOI ÇA SERT ?

Le marque-page est un **aide-mémoire recto-verso** glissé dans le livre de bord :

- **Recto** : Échelles Beaufort et Douglas pour noter les conditions
- **Verso** : 5 piliers coopératifs + guidance brief/débrief

Il fait le lien entre **navigation technique** et **coopération**.

## OÙ LE RANGER ?

Toujours dans le livre de bord, visible et accessible. Il sert de marque-page pour la page du jour.

## UTILISER LES ÉCHELLES (RECTO)

### Échelle de Beaufort

Force du vent en noeuds + état de la mer associé. Utile pour :

- Noter les conditions dans le LDB
- Communiquer clairement ("force 4" plutôt que "ça souffle")

### Échelle Douglas

Hauteur des vagues. Complète Beaufort pour décrire l'état de la mer indépendamment du vent (houle résiduelle, mer croisée...).

**Au quotidien** : On note dans le LDB la force Beaufort et/ou l'état Douglas observés.

## EN FIN DE JOURNÉE

Pas besoin d'effacer tout de suite. Le tableau reste visible pour le débrief soir - on peut regarder :

- Les rôles tenus vs prévus
- Les compétences visées vs travaillées
- La météo perso du matin vs l'état actuel

On efface avant le brief du lendemain.

## ASTUCES

**Si quelqu'un oublie** : pas grave, on complète ensemble.

**Si la météo change** : on peut la mettre à jour en cours de journée.

**Si un rôle change** : on barre et on réécrit, c'est normal.

**Les initiales se chevauchent** : c'est bon signe, l'équipage vise les mêmes compétences !

## LIEN AVEC LE LIVRE DE BORD

Le tableau d'équipage est le **compagnon visuel** du livre de bord :

- Le tableau = instantané du jour (effaçable)
- Le livre de bord = trace de la semaine (permanent)

Pensez à reporter les rôles du jour dans la colonne "Observations" du livre de bord.

## CONSTRUIRE VOS CHECKLISTS

L'affiche donne le **cadre général**. Chaque équipage construit ses **checklists détaillées** :

**J1-J2** : Lela mono guide la co-construction

- "Qu'est-ce qu'on vérifie exactement sur le gréement ?"
- "Comment on s'organise pour le petit-déj ?"

**J3-J6** : Transmission de personne en personne

- À chaque rotation de rôle, on transmet sa checklist
- On affine au fil des jours

**Où noter** ? Dans le carnet de bord collectif ou sur une feuille dédiée.

## ARTICULATION AVEC LES AUTRES

### OUTILS

	Outil	Articulation
<b>Tableau d'équipage</b>	Qui a quel rôle aujourd'hui	
<b>Cartes rôles</b>	Détail des missions par rôle	
<b>Livre de bord</b>	Trace des actions réalisées	

 **Les rôles tournent chaque jour - Les compétences coopératives restent.**

## LES 5 PILIERS (VERSO)

Les 5 piliers sont le **socle de la coopération** de la semaine :

	Pilier	En pratique
	Communication claire	Annoncer ses actions, demander si on comprend pas
	Entraide active	Proposer et demander de l'aide
	Vigilance mutuelle	Vérifier que les autres vont bien
	Droit au repos	Respecter ses limites et celles des autres
	Bienveillance	Droit à l'erreur, pas de jugement
<b>Quand s'y référer</b> ?		En cas de tension, pour recentrer sur ce qu'on s'est engagé à faire ensemble.

## GUIDANCE BRIEF/DÉBRIEF

Le verso rappelle **quoi noter dans "Observations"** du LDB :

**Brief matin** : Rôles du jour + programme + intention collective

**Débrief soir** : Ligne technique + ligne coopération

 **Le livre de bord trace notre navigation ET notre coopération.**